

Содержание

1. Пояснительная записка	1
2. Содержание программы.....	2
3. Планируемые результаты.....	3
4. Учебный план.....	4.1
5. Календарный учебный график.....	4.2
6. Оценочные материалы.....	4.3
7. Методические материалы.....	4.4
8. Условия реализации программы.....	5.1
9. Список литературы.....	5.2
10. Календарный учебно-тематический план.....	5.3

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Гимназия №1

«Рекомендована»

Научно-методическим советом
МБОУ «Гимназии №1»
протокол № _____
« ____ » _____ 2018 г

«Утверждена»

Приказом директора МБОУ «Гимназии №1»

« ____ » _____ 2018 г
Приказ № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивно-патриотического клуба « Вепрь »**

Адресат программы:

Учащиеся 7 – 11 классов

Срок реализации: 5 лет

Составил:

Соловьев О.М.,

учитель физической культуры

Ангарск 2018-2019 год

1.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей по направленности является *физкультурно-спортивной*; по функциональному предназначению – *специальной*; по форме организации – *индивидуально-ориентированной и групповой*;

Программа составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании»
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

1.1 Характеристика

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Данный вид подготовки способствует военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Рукопашный бой, как составляющая часть программы военно-патриотического воспитания, является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями подготовки являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

1.2 Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Программа направлена на развитие физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и военно-патриотического воспитания.

Цель программы: *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, военно-патриотического воспитания обучающихся посредством систематических занятий.*

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков
- военно-патриотическое воспитание

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;
- изучение славных традиций нашей армии, её истории

Воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.
- патриотическое воспитание

Развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, воспитание патриотизма.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем и патриотической подготовки создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость занятий проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика
- изучение истории армии, уроков победы.

Формы занятий

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Отличительные особенности

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение 5 летнего обучения.** В данной же программе обучение допускается с 7 летнего возраста. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям и повышает его интерес. Изучение истории армии и истории победы с привлечением профессиональных военных. Посещение музеев, войсковых частей, школы «Мужество».

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Соревновательная практика
4. Воспитательная работа

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий, т.е. создал отличную мотивацию.

Адресат программы

Возраст обучающихся 7-18 лет.

Формы обучения и виды занятий по программе.

Основная форма организации образовательного процесса – очная. Виды занятий: занятие-зачет; объяснения нового материала, показ, иллюстрации, демонстрации, лекции, беседа, упражнения, практическая работа, наблюдение, зачёт, соревнования.

Режим занятий.

Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 2 академическим часам. Перерыв между занятиями 10 минут.
(всего 144ч).

Планируемые результаты освоения программы В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

В конце обучения по программе обучающиеся будут: уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом; уметь правильно организовать режим своего дня; знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом; знать основы профилактики травм и простудных заболеваний; знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя; знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок; знать способы восстановления после физических нагрузок; знать и уметь применять основные формы самоконтроля, а так же должны: выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы, знать и применять основы знаний по истории армии.

Условия, способствующие достижению заявленных результатов: планомерность и систематичность проведения занятий; личная увлеченность педагога программой своим предметом и искренний интерес к личности обучающегося; использование привлекательных и разнообразных форм проведения занятий; наличие и дальнейшее расширение материально-технической базы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма организации деятельности детей на занятии – фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Основные формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования); Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в соответствии с основами теории и методики спортивной тренировки. Основной формой учебной работы является тренировка, проводимая с элементами теоретической подготовки. Тренировка состоит из трех частей. 1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к повышенной физической нагрузке. Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры. В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление.

4.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы промежуточной аттестации: - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке - участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации: - участие в подготовке и проведении соревнований

4.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы проведения занятий: В технической подготовке могут быть использованы различные методы: фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах. Много времени уделяется на занятиях с детьми подвижным играм. Также на занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д. словесные - способствуют получению новых знаний(устное изложение информации педагогом) наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример тренера, использование схем, видеоматериалов) практические - закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные)

№п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1.	Вводное занятие	Групповая беседа, объяснение, инструктаж по Т.Б.	Вербальные	Инструкции по Т.Б. памятки	Устный опрос
2.	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России, военно-патриотические знания	интерактивные лекции	Вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения	Вербальные, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, (резинный мяч), кегли	Практический показ, техника, игра
4.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.	тестирование Сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	Лекция, учебное занятие, работы внутри группы	объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера	Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки)	Зачет, промежуточный тест. Сдача контрольных нормативов

6.	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль	Лекции. Индивидуальная и групповая диспансеризация	Вербальные	памятки	Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям
7.	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и личное участие в соревнованиях	Вербальные, практическое занятие	Памятки, литература, видео боев, соревновательный инвентарь (перчатки, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, участие в школьных соревнованиях
8.	Итоговое занятие	спарринг		Видеозаписи соревнований	Показательные бои

5.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы Обучающиеся должны иметь личное снаряжение и одежду для занятий: спортивный костюм для рукопашного боя, защитный шлем на голову, боксерские перчатки или открытые УС4, бинт боксерский, щитки на голень, борцовки, капу и раковину для подростков. Для успешной организации образовательного процесса так же необходимо иметь фото- и видеокамеру, телевизор, видеомагнитофон, компьютер. Можно записать на видеокамеру тренировку, а затем просмотреть и разобрать ошибки и достоинства. Это дает положительный результат, так как ребенок может оценить со стороны свои достоинства и недостатки. Для занятий по программе в МБОУ «Гимназия № 1» имеется следующее материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса: 1. Спортивный зал школы 2. Стадион с искусственным освещением и покрытием, включающий: - футбольное поле беговую дорожку с синтетическим покрытием. 3. Спортивный инвентарь: - гимнастические маты.

- шведские стенки, скакалки – 10 шт. - секундомеры. мячи набивные. мячи теннисные для метания. - скамейки гимнастические – 10 шт. - эстафетные палочки, перчатки для рукопашного боя, груша боксёрская – 1 шт.

Календарный учебный график Количество учебных часов и продолжительность занятий в неделю соответствуют нормативам, определенным СанПиН 2.4.4.3172-14.

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	05.09	25.05	36	72		2 занятия в неделю по 2 ч.
2	01.09	25.05	36	108		2 занятия в неделю по 2 ч.
3	01.09	25.05	36	144		2 занятия в неделю по 2 ч.
4	01.09	25.05	36	144		2 занятия в неделю по 2 ч.
5	01.09	25.05	36	144		2 занятия в неделю по 2 ч.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	1
2.	Передвижения в рукопашном бое. Приемы самообороны.	10		10
3.	Виды ударов руками в рукопашном бое.	10		10
4.	Виды ударов ногами в рукопашном бое.	10		10
5.	Болевые приемы.	11		10
6.	Удушающие приемы.	10		10
7.	Пулевая стрельба из пневматического пистолета	10		10
8.	По выбору учителя	10		10
	Итого:	72		

2 .Содержание программы

1. Вводное занятие Теория Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь. **2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России Теория** Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте - 1час. **3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя Теория** Понятие о спортивной технике Роль технических действий в единоборствах Элементы техники рукопашного боя **Практика** Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником в первом туре Техника рукопашного боя во втором туре Техника нападения Техника защиты Техника ударов руками и ногами **4. Общая физическая подготовка Теория** Понятие о физической подготовке **Практика** Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости. **5. Специальная физическая подготовка Теория** Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.

Практика Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на развитие гибкости **6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль Теория** Уход за телом, основные правила закаливания Распорядок дня, самоконтроль **7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях Практика**

8. Итоговое занятие Практика Сдача нормативов. Анализ деятельности обучающихся за год.

3. Планируемые результаты программы В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

В конце обучения по программе обучающиеся будут: уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом; уметь правильно организовать режим своего дня; знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом; знать основы профилактики травм и простудных заболеваний; знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя; знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок; знать способы восстановления после физических нагрузок; знать и уметь применять основные формы самоконтроля; знать основные команды судей и их терминологию; уметь вести спортивный дневник; знать правила проведения соревнований по рукопашному бою; а так же должны: выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы; принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою; принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах; принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

Условия, способствующие достижению заявленных результатов: планомерность и систематичность проведения занятий; личная увлеченность педагога программы своим предметом и искренний интерес к личности обучающегося; использование привлекательных и разнообразных форм проведения занятий; наличие и дальнейшее расширение материально-технической базы.

Личностные, метапредметные результаты.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты .

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты .

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.1 Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной(итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1.	10	1	10	
1.1	Тема	10	2	10	
1.2	Тема	10	1	10	
	Раздел 4.	16	4	10	По итогам раздела: Защита проекта
4.1	Тема				
4.2	Тема				
	Итого:	72	32	40	

5.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов: 1. Ашкенази С. М. Русский бой Учебная программа. – СПб, 2007. 2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 2003. 3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971. 4. Волков В.П. Курс самозащиты — М., 1940. 5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры//Учебник для институтов физ. Культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. 6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. 7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003. 8. Огуренков Е. Современный бокс — М.: ФиС, 1966. 9. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004. 10. Секция рукопашного боя. — М.: ФиС, К 5, 1996. 11. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. — М.: Просвещение, 1987. 12. Харлампиев. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1964. 13. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. — Воениздателство, 1979.

Для обучающихся: 1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. 2. Олимпийская литература, 2001. 3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка) - Киев: 4. Савостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). — М.: Стром, 1991.

ЭОР Видеоматериалы. Наглядные пособия по изучению приемов самообороны: - «Айкидо» - «Мастера каратэ» - «Соревнования по армейскому рукопашному бою» - «Техника борьбы»

5.3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее количество часов на 2017 -2018 учебный год -144

Номер урока п/п	Дата проведения		№ урока по теме	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
	По плану	Фактически					
1	05.09		1	Т.Б Гигиена спортсмена. Содержание и порядок проведения занятий. ОФП	2	Гигиена спортсмена. Содержание и порядок проведения занятий. Техника безопасности. Содержание тренировки.	Знать технику безопасности при проведении тренировок.
2	07.09		2	Разминка Приемы самообороны в РБ: удары, блоки защита от ударов ОФП	2	Разминка. Основная стойка. Передвижения вперед, назад и в сторону.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
3	13.09		3	Разминка Положения и передвижения в РБ: ОФП	2	Разминка. Основная стойка. Передвижения вперед, назад и в сторону.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
4	15.09		4	Разминка Группировки кувырком вперед и назад. Борьба в партере удушающие захваты ОФП	2	Разминка. Отработка кувырков с колена, стоя, в движении вперед и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.

5	20.09		5	Разминка Группировки кувырком вперёд и назад. Броски через бедро ОФП	2	Разминка. Отработка кувырков с колена, стоя, в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
6	22.09		6	Падения вперёд, назад, набок. Удары ногами руками блоки защита от ударов	2	Разминка. Отработка падений вперёд, назад, набок.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
7	27.09		7	Разминка Падения вперёд, назад, набок. ОФП	2	Разминка. Отработка падений вперёд, назад, набок.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
8	29.09		8	Разминка Падения вперёд, назад, набок. Захваты , удушающие приемы уходы ОФП	2	Разминка. Отработка падений вперёд, назад, набок.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.

Номер урока п/п	Дата проведения	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
9	04.10	9	Разминка Падения вперёд, назад, набок. ОФП ударная техника рук и ног ОФП	2	Кувырки, падения, передвижения.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
10	06.10	10	Разминка Прямой удар кулаком Броски через бедро контрприемы через бедро ОФП	2	Разминка. Прямой удар кулаком левым или правым на месте. Прямой удар кулаком левым или правым в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.

11	11.10		11	Разминка Прямой удар кулаком Подсечки в стойке приемы от подсечек ОФП	2	Разминка. Прямой удар кулаком левым или правым на месте. Прямой удар кулаком левым или правым в движении вперед и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
12	13.10		12	Разминка Боковой удар кулаком. ОФП	2	Разминка. Боковой удар кулаком левым или правым на месте. Боковой удар кулаком левым или правым в движении вперед и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
13	18.10		13	Разминка Боковой удар кулаком. Боковые удары ногами руками Защита от ударов Блоки ОФП	2	Разминка. Боковой удар кулаком левым или правым на месте. Боковой удар кулаком левым или правым в движении вперед и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
14	20.10		14	Разминка Удар кулаком снизу. Броски через бедро Борьба ОФП	2	Разминка. Удар кулаком снизу левым или правым на месте.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.

						Удар кулаком снизу левым или правым в движении вперед и назад.	
15	25.10		15	Разминка кувьрки с колена Удар кулаком снизу. ОФП	2	Разминка. Удар кулаком снизу левым или правым на месте. Удар кулаком снизу левым или правым в движении вперед и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
16	27.10		16	Разминка кувьрки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Разминка. Удары локтями на месте и в движении. Удары ладонью на месте и в движении. Комбинирование ударов ладонью и локтем.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге

Номер урока п/п	Дата проведения		№ урока по теме	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
17	01.11		17	Разминка кувырки перевороты прямой Удар основанием ладони и локтем. ОФП	2	Разминка. Удары локтями на месте и в движении. Удары ладонью на месте и в движении. Комбинирование ударов ладонью и локтем.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
18	03.11		18	Разминка кувырки перевороты с колена. ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
19	15.11		19	Разминка кувырки перевороты с колена. Прямой удар ногой ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
20	17.11		20	Разминка кувырки перевороты Выведение из равновесия . ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
21	22.11		21	Разминка кувырки с колена перевороты Боковой удар ногой. ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.

22	24.11		22	Разминка кувырки с колена вперед Рычаг руки наружу и внутрь. ОФП	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
23	29. 11		23	Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
24	01.12		24	Разминка кувырки с колена вперед. Подсечки. ОФП	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
25	06.12		25	Разминка Захват шеи "Треугольник ОФП	2	Разминка. Комбинирование различных удушающих приёмов. Конвоирование.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
26	08.12		26	Разминка Захват шеи "Треугольник" ОФП	2	Разминка. Комбинирование различных удушающих приёмов	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
27	13.12		27	Разминка кувырки с колена вперед Захват шеи сзади. ОФП	2	Разминка. Комбинирование различных удушающих приёмов	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
28	15.12		28	Разминка двойной удушающий захват спереди ОФП	2	Разминка. Комбинирование различных удушающих приёмов	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
29	20.12		29	Разминка Удушение одеждой и предплечьем ОФП	2	Разминка. Комбинирование различных удушающих приёмов	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.

30	22.12			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Разминка. Комбинирование различных удушающих приёмов	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.
31	27.12			Разминка кувырки перевороты с колена. Подсечки. ОФП	2	Разминка. Комбинирование различных удушающих приёмов	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
32	12.01			Разминка кувырки перевороты с колена. Прямой удар ногой ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
33	17.01			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
34	19.01			Разминка кувырки перевороты с колена. Прямой удар ногой ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
35	24.01			Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП	2	Разминка кувырки перевороты с колена.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
36	26.01			Разминка кувырки с колена вперед. Подсечки. ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге

31.01			Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
02.02			Разминка кувырки с колена вперед. ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
07.02			Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
09.02			Разминка кувырки с колена вперед. Подсечки. ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
14.02			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
16.02			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
21.02			Разминка кувырки с колена вперед. Подсечки. ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге

	28.02			Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	02.03			Разминка кувырки с колена вперед. Подсечки. ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	07.03			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	09.03			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	14.03			Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	16.03			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	21.03			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге

	23.03			Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	28.03			Разминка кувырки с колена вперед ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	30.03			Разминка кувырки с колена перевероты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	04.04			Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
	06.04			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно.

11.04			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
13.04			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
18.04			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
20.04			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
25.04			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
27.04			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
02.05			Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
04.05			Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
11.05			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге

16.05			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
18.05			Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
23.05			Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
25.05			Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге
30.05			Спортивная игра Футбол		Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения